

PLAN POSIŁKÓW WEGETARIAŃSKI BEZ MIĘSA I RYB dieta na 1800 kcal

7 dni



DZIEŃ 1	ŚNIADANIE	Kanapki z twarożkiem pietruszkowym i pomidorem (400 g)	OBIAD	Tortilla meksykańska z fasolą i kukurydzą (520 g)
	PRZEKĄSKA	Wysokobiałkowy koktajl orzechowo-daktylowy (370 g)	KOLACJA	Zupa z soczewicy z tofu (600 g)
DZIEŃ 2	ŚNIADANIE	Czekoladowa owsianka z kiwi i skyrem (520 g)	OBIAD	Tortilla meksykańska z fasolą i kukurydzą (520 g)
	PRZEKĄSKA	Serek wiejski z warzywami i ziołami + wafle ryżowe (390 g)	KOLACJA	Zupa z soczewicy z tofu (600 g)
DZIEŃ 3	ŚNIADANIE	Jajka sadzone z ziołową cukinią i papryką na ciepło (360 g); chleb czystoziarnisty 100% ziaren (50 g)	OBIAD	Makaron z soczewicy z włoskim sosem pomidorowym z ciecierzycą (420 g)
	PRZEKĄSKA	Kanapka z chlebka czystoziarnistego z hummusem i papryką (230 g)	KOLACJA	Salatka z tofu i sosem musztardowym (465 g)
DZIEŃ 4	ŚNIADANIE	Twarożek na słodko z miodem, orzechami i duszoną śliwką (335 g)	OBIAD	Makaron z soczewicy z włoskim sosem pomidorowym z ciecierzycą (420 g)
	PRZEKĄSKA	Kanapka z chlebka czystoziarnistego z hummusem i papryką (230 g)	KOLACJA	Kanapka z chlebem z ziaren z pastą z jajka i awokado (325 g)
DZIEŃ 5	ŚNIADANIE	Owsianka z marchewką i słonecznikiem (530 g)	OBIAD	Tofu w sosie jogurtowo-ziołowym z pieczonymi warzywami (580 g)
	PRZEKĄSKA	Serek wiejski z jabłkiem, orzechami i cynamonem (400 g)	KOLACJA	Kanapka z chlebem z ziaren z pastą z jajka i awokado (350 g)
DZIEŃ 6	ŚNIADANIE	Racuchy z gruszką (320 g)	OBIAD	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką (330 g); Klopsy z tofu (155 g)
	PRZEKĄSKA	Wysokobiałkowy koktajl kakaowo-daktylowy z siemieniem lnianym (370 g)	KOLACJA	Pieczone frytki z marchewki i selera z gęstym, ziołowym dipem (420 g)
DZIEŃ 7	ŚNIADANIE	Racuchy z gruszką (320 g)	OBIAD	Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką (330 g); Klopsy z tofu (155 g)
	PRZEKĄSKA	Gęsta "mizeria" ze skyrem i pestkami dyni + wafle ryżowe (325 g)	KOLACJA	Pieczone frytki z marchewki i selera z gęstym, ziołowym dipem (420 g)

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

444 KCAL

Kanapki z twarogiem pietruszkowym i pomidorem: Pomidora pokrój w drobną kostkę a natkę posiekaj. Twaróg rozgnieć widelcem i wymieszaj z pomidorem i natką. Dopraw solą i pieprzem i posmaruj nim kanapki.

KANAPKI Z TWAROŻKIEM PIETRUSZKOWYM I POMIDOREM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
ser twarogowy chudy (np. Piątnica)	125	0.5 opakowania	122.5	24.8	0.6	4.4
natka pietruszki	12	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	0.6
pomidory, czerwone	160	1 średnia sztuka	27.2	1.4	0.3	3.8
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	100	2 kromki	287.0	10.0	18.0	18.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
RAZEM	400		444.1	36.8	19.0	27.2

PRZEKĄSKA

390 KCAL

Wysokobiałkowy koktajl orzechowo-daktylowy: Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl. Jeśli daktylę są twarde, zalej je najpierw odrobiną wrzątku i poczekaj aż zmiękną.

WYSOKOBIAŁKOWY KOKTAJL ORZECHOWO-DAKTYLOWY - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
jogurt pitny skyr, typu islandzkiego, naturalny (Piątnica)	330	1 butelka	210.5	25.1	5.9	14.2
masło orzechowe	20	1 łyżka	121.8	5.2	9.8	1.8
daktylę, suszone	20	4 sztuki	58.0	0.4	0.1	13.1
RAZEM	370		390.3	30.7	15.8	29.1

OBIAD

468 KCAL

Tortilla meksykańska z fasolą i kukurydzą: Na patelnię dodaj posiekany czosnek, sól, pieprz, chili i paprykę mieloną. Dodaj pomidory z puszki i koncentrat pomidorowy i białko konopne. Wymieszaj. Dodaj fasolę i kukurydżę i podduś aż sos się zredukuje. Gotowy farsz nałóż na placek tortilli, dodaj kleks z jogurtu i zawiń.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

TORTILLA MEKSYKAŃSKA Z FASOLĄ I KUKURYDZĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
tortilla owsiana	60	1 porcja	153.2	5.6	3.5	22.5
fasola czerwona, konserwowa	130	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	8.8
kukurydza, konserwowa	75	0.25 puszki	72.7	2.1	0.9	14.0
pomidory w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
koncentrat pomidorowy	13	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	1.8
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
chili w proszku	1		2.8	0.1	0.1	0.1

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.2
białko konopne	10	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	0.8
jogurt naturalny, high protein (Pilos, Lidl)	30	0.2 kubeczka	23.7	3.4	0.1	2.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	0.9
RAZEM	520		467.7	29.6	6.7	63.5

KOLACJA

403 KCAL

Zupa z soczewicy z tofu: Posiekaj cebulę i podduś ją na niewielkiej ilości oliwy z dodatkiem chili, papryki wędzonej, kurkumy i kuminu. Posiekaj czosnek, dodaj do cebuli i krótko smaż, aż uwolni aromat. Dodaj obrane i pokrojone w kostkę marchewkę oraz pietruszkę, podlej wywarem, dodaj sól, liść laurowy i ziele angielskie, a następnie gotuj 10 minut. Dodaj soczewicę i gotuj kolejne 10 minut, po czym dodaj pomidory z puszki i gotuj chwilę. Na koniec dodaj starty imbir i dopraw zupę sokiem z cytryny. Posiekaj wędzone tofu, oprósz papryką i podsmaż na suchej patelni. Dodaj do zupy na talerzach i udekoruj zieleniną.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

ZUPA Z SOCZEWICY Z TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
soczewica czerwona, nasiona suche	60	4 łyżki	196.2	15.2	1.8	29.2
woda	250	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidory w puszcze	100	0.25 puszki	23.0	1.0	0.0	6.0
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
marchew	30	0.25 średniej sztuki	8.7	0.3	0.1	1.3
cebula	40	0.25 średniej sztuki	12.4	0.5	0.1	2.0
pietruszką, korzeń	13	0.25 średniej sztuki	5.9	0.3	0.1	0.7
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.4
Imbir, korzeń	1	do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
papryka wędzona	1	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.1
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.2
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.3
liść laurowy	1	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.5
ziele angielskie całe	1		2.6	0.1	0.1	0.5
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	1	0.5 łyżeczki	9.0	0.0	1.0	0.0
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.3
RAZEM	600		403.3	30.3	11.1	45.0

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

491 KCAL

Czekoladowa owsianka z kiwi i skyrem: W małym rondelku pomieszaj ze sobą płatki owsiane, miód, mleko migdałowe i kakao. Gotuj wszystko przez 3-5 minut, okazjonalnie mieszając. Na koniec dodaj do miski skyr i pokrojone kiwi.

CZEKOLADOWA OWSIANKA Z KIW I SKYREM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. przysw.
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	31.2
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
skyr, naturalny	150	1 opakowanie	96.6	18.0	0.0	6.2
kiwi	85	1 mała sztuka	48.6	0.7	0.4	9.6
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
kakao naturalne	5	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.2
RAZEM	520		491.0	29.2	11.9	64.5

PRZEKĄSKA

340 KCAL

Serek wiejski z warzywami i ziołami + wafle ryżowe: Ogórka i pomidora pokrój w drobna kostkę i wymieszaj z serkiem. Dopraw ziołami, solą, pieprzem i natką pietruszki. Zjedz serek z waflami ryżowymi.

SEREK WIEJSKI Z WARZYWAMI I ZIOŁAMI + WAFLE RYŻOWE - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. przysw.
serek wiejski wysokobiałkowy	200	1 opakowanie	190.0	30.0	6.0	4.0
ogórek	40	1 gruntowy	5.0	0.3	0.0	0.9
pomidory, czerwone	110	1 mała sztuka	18.4	1.0	0.2	2.6
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
natka pietruszki	10	1 łyżka posiekanej	4.1	0.4	0.0	0.5
wafle ryżowe	30	3 sztuki	117.4	2.4	1.0	24.3
RAZEM	390		340.0	34.3	7.4	33.0

OBIAD

468 KCAL

Tortilla meksykańska z fasolą i kukurydzą: *Porcja z poprzedniego dnia.

TORTILLA MEKSYKAŃSKA Z FASOLĄ I KUKURYDZĄ - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tluszcz [g]	węglow. przysw.
tortilla owsiana	60	1 porcja	153.2	5.6	3.5	22.5
fasola czerwona, konserwowa	130	0.5 puszka po odsączeniu	110.9	10.3	0.8	8.8
kukurydza, konserwowa	75	0.25 puszki	72.7	2.1	0.9	14.0
pomidory w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
koncentrat pomidorowy	13	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	1.8
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
chili w proszku	1		2.8	0.1	0.1	0.1
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.2
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	0.9
białko konopne	10	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	0.8
jogurt naturalny, high protein (Pilos, Lidl)	30		23.7	3.4	0.1	2.0
RAZEM	520		467.7	29.6	6.7	63.5

KOLACJA

403 KCAL

Zupa z soczewicy z tofu: *Porcja z poprzedniego dnia.

ZUPA Z SOCZEWICY Z TOFU - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
soczewica czerwona, nasiona suche	60	4 łyżki	196.2	15.2	1.8	29.2
woda	250	1 szklanka	0.0	0.0	0.0	0.0
pomidory w puszcze	100	0.25 puszki	23.0	1.0	0.0	6.0
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
marchew	30	0.25 średniej sztuki	8.7	0.3	0.1	1.3
cebula	40	0.25 średniej sztuki	12.4	0.5	0.1	2.0
pietruszka, korzeń	13	0.25 średniej sztuki	5.9	0.3	0.1	0.7
czosnek	1.5	0.5 małego ząbka	2.3	0.1	0.0	0.4
Imbir, korzeń	1	do smaku	0.8	0.0	0.0	0.2
papryka wędzona	1	1 szczypta	0.3	0.0	0.0	0.1
chili w proszku	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.1
papryka, mielona	1	1 szczypta	2.8	0.1	0.1	0.2
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
kmin rzymski	1	1 szczypta	3.8	0.2	0.2	0.3
liść laurowy	1	1 sztuka	3.1	0.1	0.1	0.5
ziele angielskie całe	1		2.6	0.1	0.1	0.5
sok z cytryny	5	0.5 łyżki	1.1	0.0	0.0	0.3
oliwa z oliwek	1	0.5 łyżeczki	9.0	0.0	1.0	0.0
natka pietruszki	6	1 łyżeczka posiekanej	2.5	0.3	0.0	0.3
RAZEM	600		403.3	30.3	11.1	45.0

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

473 KCAL

Jajka sadzone z ziołową cukinią i papryką na ciepło: Jajka usmaż na odrobinie oliwy, posyp solą i pieprzem. Cukinię pokrój w kostkę a paprykę w paski. Wrzuć warzywa na patelnię, dodaj odrobinę wody, sól, pieprz i zioła i chwilę podduś aż zmiękną. Zjedz warzywa z jajkami i chlebkiem.

JAJKA SADZONE Z ZIOŁOWĄ CUKINIĄ I PAPRYKĄ NA CIEPŁO						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
jaja kurze całe	150	3 sztuki (kl. wagowa M)	210.0	18.8	14.6	0.9
woda	10	1 łyżka	0.0	0.0	0.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
cukinia	110	0.5 sztuki	18.7	1.3	0.1	2.4
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	3.5
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
zioła prowansalskie	1	1 szczypta	2.6	0.1	0.1	0.4
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	50	1 kromka	143.5	5.0	9.0	9.0
RAZEM	410		473.1	26.3	32.1	16.5

PRZEKĄSKA

419 KCAL

Kanapka z chlebka czystoziarnistego z hummusem i papryką: Chlebek posmaruj gotowym hummusem, zjedz z papryką pokrojoną w paski.

KANAPKA Z CHLEBKA CZYSTOZIARNISTEGO Z HUMMUSEM I PAPRYKĄ - porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	75	1.5 kromki	215.3	7.5	13.5	13.5
Hummus naturalny goVEGE	80	0.5 opakowania	180.0	4.9	12.0	10.4
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	3.5
RAZEM	230		419.3	13.4	25.9	27.3

OBIAD

497 KCAL

Makaron z soczewicy z włoskim sosem pomidorowym z ciecierzycą: Ciecierzycę odcedź i podsmaż chwilę na patelni z czosnkiem i ziołami. Dopraw solą i pieprzem. Dodaj pomidory z puszki, koncentrat i podduś aż sos się zredukuje. Podawaj z ugotowanym makaronem. Gotowy makaron posyp świeżą bazylią.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

MAKARON Z SOCZEWICY Z WŁOSKIM SOSEM POMIDOROWYM Z CIECIERZYCĄ						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
makaron z soczewicy	50	0.5 szklanki	171.6	11.5	0.8	28.0
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	23.1
zioła prowansalskie	2	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
bazylia świeża	10		2.3	0.3	0.1	0.1
pomidory w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
koncentrat pomidorowy	13	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	1.8
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	0.9
RAZEM	420		497.2	24.2	10.5	67.0

KOLACJA

407 KCAL

Salatka z tofu i sosem musztardowym: Pokrój warzywa i tofu, a sałatę opłucz i osusz. Wymieszaj w miseczce musztardę, sok z cytryny, oliwę i zioła na sos. Połącz wszystkie składniki w dużej misce, polej sosem i posyp pestkami dyni. Podawaj od razu po przygotowaniu.

SAŁATKA Z TOFU I SOSEM MUSZTARDOWYM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
pomidorki koktajlowe	160	8 sztuk	32.0	1.4	0.3	4.6
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	3.5
ogórek kiszony	60	1 sztuka	7.2	0.6	0.1	0.8
musztarda	10	1 łyżeczka	16.5	0.6	0.6	2.0
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
tofu wędzone	90	0.5 opakowania	120.6	11.7	7.2	2.2
zioła prowansalskie	5	1 łyżeczka	13.1	0.6	0.4	1.8
dynia, pestki	20	2 łyżki	114.4	4.9	9.2	2.5
mieszanka sałat	25	1 garść	5.0	0.3	0.1	0.7
RAZEM	465		406.6	21.2	26.3	18.8

DZIEŃ 4

ŚNIADANIE

339 KCAL

Twarożek na słodko z miodem, orzechami i duszoną śliwką: Śliwki pokrój w kostkę i wrzuć do garnuszka. Dodaj 3 łyżki wody i cynamon i podduś na niewielkim ogniu aż zmiękną. Twaróg rozgnieć widelcem, wymieszaj z miodem i posiekanymi orzechami. Do miseczki przełóż twaróg a na nim ułóż ciepłe śliwki.

TWAROŻEK NA SŁODKO Z MIODEM, ORZECAMI I DUSZONĄ ŚLIWKĄ - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
ser twarogowy chudy (np. Piątnica)	125	0.5 opakowania	122.5	24.8	0.6	4.4
miód pszczeli	14	1 łyżeczka	44.7	0.0	0.0	11.1
orzechy laskowe	15	1 łyżka	99.9	2.2	9.4	0.9
śliwki, różne gatunki	150		69.0	1.1	0.4	15.0
woda	30	3 łyżki	0.0	0.0	0.0	0.0
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.3
RAZEM	335		338.5	28.0	10.5	31.7

PRZEKĄSKA

419 KCAL

Kanapka z chlebka czystoziarnistego z hummusem i papryką: Chlebek posmaruj gotowym hummusem, zjedz z papryką pokrojoną w paski.

KANAPKA Z CHLEBKA CZYSTOZIARNISTEGO Z HUMMUSEM I PAPRYKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	75	1.5 kromki	215.3	7.5	13.5	13.5
Hummus naturalny goVEGE	80	0.5 opakowania	180.0	4.9	12.0	10.4
papryka czerwona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	24.0	1.0	0.4	3.5
RAZEM	230		419.3	13.4	25.9	27.3

OBIAD

497 KCAL

Makaron z soczewicy z włoskim sosem pomidorowym z ciecierzycą: *Porcja z poprzedniego dnia.

MAKARON Z SOCZEWICY Z WŁOSKIM SOSEM POMIDOROWYM Z CIECIERZYCĄ - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
makaron z soczewicy	50	0.5 szklanki	171.6	11.5	0.8	28.0
zioła prowansalskie	2	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
bazyliia świeża	10		2.3	0.3	0.1	0.1
pomidory w puszcze	200	0.5 puszki	46.0	2.0	0.0	12.0
koncentrat pomidorowy	13	1 łyżeczka	12.6	0.7	0.2	1.8
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
czosnek	3	1 mały ząbek	4.6	0.2	0.0	0.9
ciecierzyca konserwowa	130	0.5 puszki	180.7	9.1	1.2	23.1
RAZEM	420		497.2	24.2	10.5	67.0

Kanapka z chlebem z ziaren z pastą z jajka i awokado: Jajko ugotuj na twardo i rozgnieć widelcem z dojrzałym awokado. Dopraw solą i pieprzem. Posmaruj chleb pastą i zjedz ze słupkami papryki.

*Przygotuj 2 porcje pasty (podany przepis jest na 1 porcję)

KANAPKA Z CHLEBEM Z ZIAREN Z PASTĄ Z JAJKA I AWOKADO						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	2.9
jaja kurze całe	75	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	100	2 kromki	287.0	10.0	18.0	18.0
papryka zielona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	1.9
RAZEM	325		528.6	21.7	36.2	23.7

DZIEŃ 5

ŚNIADANIE

531 KCAL

Płatki owsiane podgotuj na mleku. Marchew zetrzyj na tarce, dodaj do płatków i razem podduś. Dodaj otręby i cynamon, wymieszaj. Przełóż do miseczki, posyp słonecznikiem i polej miodem i dodaj skyr.

OWSIANKA Z MARCHEWKĄ I SŁONECZNIKIEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
mleko migdałowe	220	1 szklanka	90.2	3.5	6.8	4.2
marchew	80	1 średnia sztuka	26.4	0.8	0.2	4.1
płatki owsiane	50	5 łyżek	188.0	6.0	3.6	31.2
otręby owsiane	7	1 łyżka	17.2	1.2	0.5	3.6
słonecznik, nasiona	15	1 łyżka	87.6	3.1	7.7	1.7
cynamon mielony	1	1 szczypta	2.5	0.0	0.0	0.3
skyr, naturalny	150	1 opakowanie	96.6	18.0	0.0	6.2
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
RAZEM	530		530.8	32.7	18.8	56.7

PRZEKĄSKA

311 KCAL

Serek wiejski z jabłkiem, orzechami i cynamonem: Serek wymieszaj z miodem. Jabłko pokrój w kostkę i wymieszaj z cynamonem i serkiem. Zjedz na przekąskę.

SEREK WIEJSKI Z JABŁKIEM, ORZECHAMI I CYNAMONEM

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
jabłko	190	1 średnia sztuka	94.0	0.8	0.8	19.0
cynamon mielony	2	2 szczypty	4.9	0.1	0.0	0.5
serek wiejski wysokobiałkowy	200	1 opakowanie	190.0	30.0	6.0	4.0
miód pszczeli	7	0.5 łyżeczki	22.3	0.0	0.0	5.6
RAZEM	400		311.3	30.9	6.8	29.1

OBIAD

486 KCAL

Tofu w sosie jogurtowo-ziółowym z pieczonymi warzywami: Pokrój tofu w kostkę, skrop odrobiną oliwy i dopraw papryką, ziołami, solą oraz czosnkiem, a następnie włóż na blaszkę razem z pokrojonymi ziemniakami i cukinią oraz papryką. Piecz w piekarniku nagrzanym do 200°C przez około 25–30 minut, aż tofu się zarumieni, a warzywa będą miękkie. W tym czasie wymieszaj skyr z sokiem z cytryny, solą, pieprzem i ziołami, tworząc lekki sos. Po upieczeniu przełóż tofu i warzywa na talerz i polej sosem jogurtowo-ziółowym.

TOFU W SOSIE JOGURTOWO-ZIOŁOWYM Z PIECZONYMI WARZEWAMI - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
tofu naturalne	150		190.1	18.0	11.3	3.5
ziemniaki	150	2 średnie sztuki	115.5	3.1	0.1	23.1
cukinia	100	0.5 mniejszej sztuki	17.0	1.2	0.1	2.2
papryka czerwona, słodka	50	0.3 średniej sztuki	16.0	0.7	0.3	2.3
skyr, naturalny	100	0.25 duże opakowanie	64.4	12.0	0.0	4.1
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
papryka słodka mielona	1	1 szczypta	2.9	0.1	0.1	0.2

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
czosnek w proszku	1		3.3	0.2	0.0	0.6
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
RAZEM	580		485.5	35.4	19.9	37.0

KOLACJA

529 KCAL

Kanapka z chlebem z ziaren z pastą z jajka i awokado: Posmaruj pastą z poprzedniego dnia kromki chleba i podaj z plasterkami świeżych pomidorów.

KANAPKA Z CHLEBEM Z ZIAREN Z PASTĄ Z JAJKA I AWOKADO - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
awokado	70	0.5 sztuki	118.3	1.4	10.7	2.9
jaja kurze całe	75	1.5 sztuki (kl. wagowa M)	105.0	9.4	7.3	0.5
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
chleb czystoziarnisty 100% ziaren	100	2 kromki	287.0	10.0	18.0	18.0
papryka zielona, słodka	75	0.5 średniej sztuki	15.8	0.8	0.2	1.9
RAZEM	325		528.6	21.7	36.2	23.7

DZIEŃ 6

ŚNIADANIE

497 KCAL

Racuchy z gruszką: Płatki owsiane zalej mlekiem, dodaj skrobię i zmiksuj. Dorzuć przyprawę, startą na tarce gruszkę (jeśli jest bardzo soczysta możesz nieco odcisnąć z niej sok). Masa powinna być gęsta. Smaż placuszki z każdej strony aż się zarumienią na nieprzywierającej patelni bez tłuszczu lub na patelni lekko posmarowanej oliwą. Jeśli racuszki się rozwalają na patelni, dodaj odrobinę więcej skrobi lub płatków - widocznie gruszka była zbyt soczysta. Podawaj ze skyrem.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

RACUCHY Z GRUSZKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
płatki owsiane	65	0.5 szklanki	244.4	7.7	4.7	40.6
gruszka	80	0.5 średniej sztuki	45.2	0.5	0.2	9.6
mąka ziemniaczana	12	1 łyżeczka	42.8	0.8	0.0	9.3
kardamon	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.4
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.4
mleko migdałowe	55	0.25 szklanki	22.6	0.9	1.7	1.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
skyr, naturalny	100	0.25 duże opakowanie	64.4	12.0	0.0	4.1
RAZEM	320		497.4	22.1	14.6	65.4

PRZEKĄSKA

322 KCAL

Wysokobiałkowy koktajl kakaowo-daktylowy z siemieniem lnainym: Zmiksuj wszystkie składniki na gładki koktajl. Jeśli daktyl są twarde, zalej je najpierw odrobiną wrzątku i poczekaj aż zmiękną.

WYSOKOBIAŁKOWY KOKTAJL KAKAOWO-DAKTYLOWY Z SIEMIENIEM LNAINYM - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
jogurt pitny skyr, typu islandzkiego, naturalny (Piątnica)	330	1 butelka	210.5	25.1	5.9	14.2
daktyl, suszone	20	4 sztuki	58.0	0.4	0.1	13.1
kakao naturalne	5	0.5 łyżki	22.9	0.9	1.1	2.2
Siemię lniane mielone	12	1 łyżka	30.1	3.7	1.7	0.0
RAZEM	370		321.6	30.1	8.8	29.5

OBIAD

629 KCAL

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką: Kapustę drobno pokrój. Marchewkę zetrzyj na tarce o grubych oczkach, kukurydzę odcedź. Wszystkie składniki wrzucić do miski, dodać koperek i dopraw. Bardzo dokładnie wymieszaj.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

Klopsy z tofu: Ryż ugotuj i wystudź. W średniej misce zetrzyj tofu na grubych oczkach tarki, dodaj ryż oraz przyprawy. Całość wymieszaj i po chwili dodaj mieszankę ziaren, białko konopne oraz płatki owsiane. Masa powinna być zwarta, na pewno nie mokra i lejąca się – używając chłodnego ryżu będzie Ci łatwiej formować klopsy. Dopraw całość solą i pieprzem do smaku. Klopsy kulaj przy pomocy zwilżonych wodą dłoni i smaż kilka minut na rozgrzanej patelni z oliwą, co chwilę obracając klopsiki, aż będą rumiane i chrupiące z wierzchu.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z KUKURYDZĄ I MARCHEWKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
kukurydza, konserwowa	75	0.25 puszki	72.7	2.1	0.9	14.0
kapusta pekińska	150		24.0	1.8	0.3	2.0
marchew	85	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	4.3
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4

KLOPSY Z TOFU - 1 porcja

ryż brązowy	40	3 łyżki	134.0	2.8	0.8	27.2
tofu wędzone	60	0.3 opakowania	80.4	7.8	4.8	1.4
curry w proszku	1	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.0
słonecznik, nasiona	25	1.5 łyżki	131.4	4.7	11.6	2.6
płatki owsiane	10	1 łyżka	37.6	1.2	0.7	6.2
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
białko konopne	10	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	0.8
RAZEM	480		629.5	26.9	28.4	60.5

KOLACJA

319 KCAL

Pieczone frytki z marchewki i selera z gęstym, ziołowym dipem: Obierz marchewkę i seler, a następnie pokrój je w kształt cienkich frytek. Rozłóż warzywa na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skrop oliwą z oliwek i dopraw sezamem, solą i pieprzem. Wymieszaj, aby przyprawy dobrze pokryły każdą część. Wstaw blaszkę do piekarnika nagrzanego do 200°C i piecz około 35 minut, aż frytki będą miękkie w środku i lekko zarumienione. W międzyczasie przygotuj dip: wymieszaj skyr z sokiem z cytryny, drobno posiekaną natką pietruszki oraz odrobiną soli i pieprzu oraz zioła prowansalskie. Upieczone frytki podawaj na gorąco, zanurzając je w ziołowym dipie.

*Przygotuj 2 porcje dania (podany przepis jest na 1 porcję)

PIECZONE FRYTKI Z MARCHEWKI I SELERA Z GĘSTYM, ZIOŁOWYM DIPEM - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
skyr, naturalny	100	0.25 duże opakowanie	64.4	12.0	0.0	4.1
natka pietruszki	12	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	0.6
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
zioła prowansalskie	2	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
seler korzeniowy	100	1 kawałek	30.0	1.6	0.3	2.8
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	8.7
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	0.3

RAZEM	420	319.2	19.2	16.7	18.2
-------	-----	-------	------	------	------

DZIEŃ 7

ŚNIADANIE

497 KCAL

*Porcja z poprzedniego dnia.

RACUCHY Z GRUSZKĄ

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
płatki owsiane	65	0.5 szklanki	244.4	7.7	4.7	40.6
gruszka	80	0.5 średniej sztuki	45.2	0.5	0.2	9.6
mąka ziemniaczana	12	1 łyżeczka	42.8	0.8	0.0	9.3
kardamon	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.1	0.4
kurkuma mielona	1	1 szczypta	3.1	0.1	0.0	0.4
skyr, naturalny	100	0.25 duże opakowanie	64.4	12.0	0.0	4.1
mleko migdałowe	55	0.25 szklanki	22.6	0.9	1.7	1.0
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
RAZEM	320		497.4	22.1	14.6	65.4

PRZEKĄSKA

404 KCAL

Gęsta "mizeria" ze skyrem i pestkami dyni + wafle ryżowe: Ogórka pokrój w plasterki. Wymieszaj ze skyrem, sokiem z cytryny, pestkami dyni i dopraw solą i pieprzem. Zjedz z waflami ryżowymi.

GĘSTA "MIZERIA" ZE SKYREM I PESTKAMI DYNI + WAFLE RYŻOWE - porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
skyr, naturalny	150	1 opakowanie	96.6	18.0	0.0	6.2
dynia, pestki	30	3 łyżki	171.6	7.3	13.7	3.8
ogórek	100	1 porcja	14.0	0.7	0.1	2.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
wafle ryżowe	30	3 sztuki	117.4	2.4	1.0	24.3
RAZEM	325		404.2	28.6	14.9	37.7

OBIAD

629 KCAL

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i marchewką: *Porcja z poprzedniego dnia.

Klopsy z tofu: *Porcja z poprzedniego dnia.

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z KUKURYDZĄ I MARCHEWKĄ - 1 porcja

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
kukurydza, konserwowa	75	0.25 puszki	72.7	2.1	0.9	14.0
kapusta pekińska	150		24.0	1.8	0.3	2.0
marchew	85	0.5 dużej sztuki	28.1	0.8	0.2	4.3
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
koperek świeży	8	1 łyżeczka	3.4	0.3	0.1	0.4
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0

produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
KLOPSY Z TOFU - 1 porcja						
ryż brązowy	40	3 łyżki	134.0	2.8	0.8	27.2
tofu wędzone	60	0.3 opakowania	80.4	7.8	4.8	1.4
curry w proszku	1	1 szczypta	3.3	0.1	0.1	0.0
słonecznik, nasiona	25	1.5 łyżki	131.4	4.7	11.6	2.6
płatki owsiane	10	1 łyżka	37.6	1.2	0.7	6.2
białko konopne	10	1 łyżka	35.8	5.0	1.0	0.8
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
RAZEM	480		629.5	26.9	28.4	60.5

KOLACJA

319 KCAL

Pieczone frytki z marchewki i selera z gęstym, ziołowym dipem: *Porcja z poprzedniego dnia.

PIECZONE FRYTKI Z MARCHEWKI I SELERA Z GĘSTYM, ZIOŁOWYM DIPEM - 1 porcja						
produkt	waga [g]	miara domowa	energia [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglow. przysw.
skyr, naturalny	100	0.25 duże opakowanie	64.4	12.0	0.0	4.1
sezam, nasiona	13	1 lekko czubata łyżka	82.2	3.0	7.8	0.3
natka pietruszki	12	2 łyżeczki posiekanej	4.9	0.5	0.0	0.6
sok z cytryny	10	1 łyżka	2.1	0.0	0.0	0.6
zioła prowansalskie	2	2 szczypty	5.2	0.2	0.2	0.7
oliwa z oliwek	8	1 łyżka	71.8	0.0	8.0	0.0
sól	1	1 szczypta do smaku	0.0	0.0	0.0	0.0
seler korzeniowy	100	1 kawałek	30.0	1.6	0.3	2.8
marchew	170	1 duża sztuka	56.1	1.7	0.3	8.7
pieprz czarny mielony	1	1 szczypta	2.5	0.1	0.0	0.4
RAZEM	420		319.2	19.2	16.7	18.2

LISTA ZAKUPÓW

DIETA OD DNIA 1 DO DNIA 7

PRODUKT

Hummus naturalny goVEGE 177.4 [g] tofu naturalne 150.0 [g]

NABIAŁ WEGE

mleko migdałowe 550.0 [g]

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA

dynia, pestki 67.5 [g] orzechy laskowe 15.0 [g] sezam, nasiona 26.0 [g]
Siemię lniane mielone 12.0 [g] słonecznik, nasiona 60.0 [g]

DODATKI DO DAŃ

koncentrat pomidorowy 52.0 [g] makaron z soczewicy 100.0 [g] masło orzechowe 20.0 [g]
miód pszczele 42.0 [g] musztarda 10.0 [g] sok z cytryny 80.0 [g]
tofu wędzone 390.0 [g] woda 540.0 [g]

NABIAŁ I JAJA

jaja kurze całe 344.8 [g] jogurt naturalny, high protein (Pilos, Lidl) 60.0 [g] jogurt pitny skyr, typu islandzkiego, naturalny (Piątnica) 660.0 [g]
ser twarogowy chudy (np. Piątnica) 250.0 [g] serek wiejski wysokobiałkowy 400.0 [g] skyr, naturalny 950.0 [g]

OWOCE I PRZETWORY

awokado 209.0 [g] daktyle, suszone 44.4 [g] gruszka 205.2 [g]
jabłko 257.6 [g] kiwi 95.3 [g] śliwki, różne gatunki 159.6 [g]

PRZYPRAWY I ZIOŁA

bazylia świeża 31.2 [g] białko konopne 40.0 [g] chili w proszku 4.0 [g]
curry w proszku 2.0 [g] cynamon mielony 4.0 [g] czosnek w proszku 1.0 [g]
Imbir, korzeń 2.0 [g] kardamon 2.0 [g] kmin rzymski 2.0 [g]
koperek świeży 16.0 [g] kurkuma mielona 4.0 [g] liść laurowy 2.0 [g]
papryka słodka mielona 1.0 [g] papryka, mielona 4.0 [g] pieprz czarny mielony 19.0 [g]
sól 19.0 [g] ziele angielskie całe 2.0 [g] zioła prowansalskie 15.0 [g]

SŁODYCZE

kakao naturalne 10.0 [g]

TŁUSZCZE

oliwa z oliwek 90.0 [g]

WARZYWA I PRZETWORY

cebula	85.2 [g]	ciecierzyca konserwowa	260.0 [g]	cukinia	241.3 [g]
czosnek	17.0 [g]	fasola czerwona, konserwowa	255.0 [g]	kapusta pekińska	379.8 [g]
kukurydza, konserwowa	285.2 [g]	marchew	868.3 [g]	mąka ziemniaczana	24.0 [g]
mieszanka sałat	25.0 [g]	natka pietruszki	58.0 [g]	ogórek	188.9 [g]
ogórek kiszony	60.0 [g]	papryka czerwona, słodka	412.1 [g]	papryka wędzona	2.2 [g]
papryka zielona, słodka	176.6 [g]	pietruszką, korzeń	35.2 [g]	pomidorki koktajlowe	160.0 [g]
pomidory w puszcze	1.0 [kg]	pomidory, czerwone	279.2 [g]	seler korzeniowy	322.6 [g]
soczewica czerwona, nasiona suche	120.0 [g]	ziemniaki	200.0 [g]		

ZBOŻOWE

chleb czystoziarnisty 100% ziaren	500.0 [g]	otręby owsiane	7.0 [g]	płatki owsiane	250.0 [g]
ryż brązowy	80.0 [g]	tortilla owsiana	120.0 [g]	wafle ryżowe	60.0 [g]